

**QUALIDADE DE DIETAS DA MODA VEICULADAS EM
UMA REVISTA NÃO CIENTÍFICA DE CIRCULAÇÃO NACIONAL**

Quality of fad diets published in a non-scientific national magazine

QUALIDADE NUTRICIONAL DAS DIETAS DA MODA

Nutritional quality of fad diets

Artigo Original

Ananda Cima¹

Flávia Moraes Silva²

Bianca Coletti Schauren³

¹ Acadêmica do curso de Nutrição do Centro Universitário Univates - Orcid.org/ 0000-0002-1306-0251

Telefone: (51) 9733-2180

E-mail de contato: nanda.cima@hotmail.com

² Doutora em Ciências Médicas pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil (2013) - Professor Adjunto da Universidade Federal de Minas Gerais, Brasil – Orcid.org/0000-0003-0730-542.

Telefone: (51) 9377-1824

E-mail de contato: flavia.moraes.silva@hotmail.com

³ Mestre em Ciências da Saúde: Cardiologia pelo Instituto de Cardiologia /Fundação Universitária do Rio Grande do Sul, Brasil. – Professora do Centro Universitário Univates - Orcid.org/0000-0002-4594-2072

Telefone: (51) 3714-7000

E-mail de contato: biancacoletti@univates.br

Endereço de correspondência:

Bianca Coletti Schauren

Centro Universitário Univates

Avenida Avelino Tallini, 171, Universitário, CEP: 95900-000, Lajeado RS, Brasil.

Telefone: (51) 3714-7000

E-mail: biancacoletti@univates.br

* Todos os autores contribuíram igualmente na pesquisa, redação e revisão científica.

RESUMO

Objetivo: Avaliar a composição nutricional e a qualidade de diferentes dietas da moda veiculadas em uma edição especial de uma revista de circulação nacional. **Métodos:** Estudo exploratório descritivo no qual foi selecionada uma edição especial de uma revista da moda que incluía 11 dietas, sendo calculada a composição nutricional média de cada dieta pelo *software DietWin* e, posteriormente, comparada com recomendações diárias de referência de macronutrientes e micronutrientes para mulheres adultas. Os cardápios também foram analisados quanto à conformidade de porções dos grupos alimentares da Pirâmide Alimentar Brasileira e a qualidade das dietas foi avaliada pelo índice de alimentação saudável adaptado à população brasileira (IASad). **Resultados:** As dietas reportaram valor calórico total médio de $1250 \pm 97,2$ calorias. Duas foram classificadas com valores insuficientes de carboidratos, uma com quantidade insuficiente e três excessivas de gorduras, e todas apresentaram adequação de proteínas. Em relação aos micronutrientes, destacaram-

se o cálcio, vitamina D, ácido fólico, potássio e zinco, pois apresentaram maior frequência de insuficiência. As fibras estavam adequadas em 45,4% das dietas. Os cardápios apresentaram número de porções de cereais e laticínios inferiores ao preconizado, vegetais e frutas superiores em 10 das 11 dietas analisadas, oito apresentaram porções de leguminosas superiores e nenhuma apresentou porções de doces. Todas as dietas precisam de melhorias na qualidade segundo a classificação do IASad. **Conclusão:** Grande parte das dietas estão adequadas em relação a composição de macronutrientes, entretanto, em relação aos micronutrientes a maioria apresentou valores insuficientes e nenhuma das dietas atendeu as recomendações de porcionamento e qualidade preconizadas.

Termos de indexação: Perda de peso. Dietas da moda. Recomendações nutricionais.

ABSTRACT

Objective: Evaluate the nutritional composition and the quality of different fad diets published in a special edition of a national magazine. **Methods:** Exploratory descriptive study for what it was selected a special edition of a magazine in vogue that included 11 diets, being calculated the average of a nutritional composition using the Software DietWin and, then compared with the daily recommendations of macronutrients and micronutrients references for adult women. The menus were also analyzed considering the conformity of portions of food groups of the Brazilian Food Pyramid as well as the diets quality making use of the healthy eating Healthy Eating Index adapted for the Brazilian population (IASad). **Results:** Diets reported Calories Total average 1250 ± 97.2 calories. Two were classified with insufficient carbohydrates values, one diet with insufficient quantities and three excessive of fat, and all of them demonstrated adequacy of proteins. About the micronutrients, calcium, D vitamin, folic acid, potassium and zinc, they distinguished because they showed more occurrences of failure. The fibers were adequate in 45,4% of the diets. The menus suggested the number of portions of cereals and dairy products inferior to that preconized, it was superior for vegetables and fruits in 10 of the 11 diets analyzed, eight diets suggested

*superior portions of leguminous and none of them suggested portions of sugar. All the diets need to improve the quality based on the IASad classification. **Conclusion:** Great part of the diets is adequate in relation to the composition of macronutrients, however, in relation to micronutrients, the greater number of them demonstrated insufficient values and none of the diets has met the recommendations of portioning and quality preconized.*

Indexing terms: *Weight loss. Fad diets. Nutritional recommendations.*

1 INTRODUÇÃO

A prevalência de obesidade no mundo vem aumentando de forma considerável. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o número de adultos que estavam acima do peso no ano de 2014 ultrapassava 1,9 bilhão, dentre os quais mais de 600 milhões eram obesos¹. No Brasil, segundo informações do Inquérito sobre Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico (VIGITEL) realizada em 2014, mais da metade da população de adultos (52,5%) apresentava excesso de peso e 17,9% eram classificados com obesidade².

Em decorrência da obesidade e/ou sobrepeso apresentar uma elevada prevalência na população, ampliou-se a procura e aderência a dietas populares, as quais também são conhecidas como dietas da moda³. Essa procura também acontece em virtude do crescente desejo pelo “corpo perfeito”, sendo este caracterizado principalmente por ser magro e ambicionado, em especial, pelo público feminino⁴.

Se por um lado existe a obesidade como um problema de saúde pública preocupante, vez que se trata de um relevante fator de risco para uma série de doenças crônicas não transmissíveis⁵, por outro temos a intensa preocupação com um corpo magro⁴. Seguindo essa tendência, as revistas direcionam suas matérias para tratar de formas de como obter um corpo magro, onde surgem as dietas da moda, vistas como milagrosas. Essas dietas da moda proporcionam redução de peso, porém não apresentam evidências consistentes à longo prazo e sobre os efeitos à saúde humana⁶.

Mesmo que as evidências científicas apontem que uma restrição calórica entre 500-1000 calorias por dia em uma dieta com distribuição prudente de nutrientes⁷ ou ainda a adoção de um padrão dietético do tipo mediterrâneo ou uma dieta pobre em carboidratos⁸, apresente melhores resultados, são inúmeras as alternativas de dietas restritivas com promessas para perda ponderal, dentre as quais podemos destacar as dietas que supervalorizam um determinado alimento, especialmente a partir de alimentos considerados “alimento da moda”.

A utilização de dietas da moda fornece uma perda rápida de peso corporal, despertando o interesse do público^{3,9}, porém, muitas vezes, não são baseadas em recomendações nutricionais embasadas cientificamente³ o que pode sugerir que apresentem qualidade nutricional questionável. A qualidade das dietas pode ser avaliada de diferentes formas, dentre elas através das recomendações diárias de ingestão de nutrientes (*Dietary Reference Intakes* - DRI's)¹⁰. Adicionalmente, podem ser utilizados outros instrumentos para monitoramento do consumo alimentar como a Pirâmide alimentar Brasileira adaptada que visa transmitir a informação do adequado consumo dos grupos alimentares¹¹ e os índices dietéticos (Índice de alimentação saudável adaptado para a população brasileira - IASad) utilizados para avaliação da qualidade da dieta¹².

Perante a questionável qualidade nutricional das dietas da moda disponibilizadas pelos meios de comunicação escrito, este estudo teve como objetivo avaliar a composição nutricional e a qualidade de diferentes dietas da moda veiculadas em uma revista popular de circulação nacional.

2 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Estudo exploratório descritivo, o qual avaliou uma edição especial de uma revista destinada ao público leigo, composta por 12 propostas de dietas com foco em dietas que priorizavam um alimento específico e prometiam perda de peso. Destas, foram selecionadas 11 dietas, as quais continham a descrição de cardápios que variavam de 3 e 5 dias. Houve a exclusão de um cardápio devido a indicação de preparações mais elaboradas, sem descrição de modo de preparo da receita.

Todos os planos alimentares eram assinados por nutricionistas e descreviam: título do cardápio, quantidade de calorias, promessa de perda de peso em quilos bem como o tempo previsto para tal. Cada um deles, apresentava foco em determinado alimento, sendo eles: cardápio da melancia, berinjela, canela, gengibre, chia, limão, couve, chá verde, pimenta, quinoa e linhaça.

Foi calculada a média de 3 ou 5 dias, conforme descrição das dietas, e após estas foram analisadas quanto à composição nutricional e realizada a comparação com as DRI's e com a Pirâmide Alimentar Brasileira, bem como a avaliação da qualidade das dietas através do IASad.

A composição nutricional das dietas da moda foi analisada através do *software DietWin* versão Professional Plus 2.9.4.5 (2014), tendo como referência a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos¹³, Tabela de Composição Nutricional dos Alimentos Consumidos no Brasil¹⁴ e Tabela de Composição Química de Alimentos¹⁵, ou ainda a leitura de rótulos selecionados.

O conteúdo de carboidratos, proteínas e lipídios dos cardápios foi avaliado em gramas e em % do valor calórico total e comparado com as recomendações das DRI's, os quais foram adotados como referência os intervalos de distribuição aceitáveis para macronutrientes (*Acceptable Macronutrient Distribution Range* – AMDR), sendo considerados adequados valores correspondentes a 45%-65% de carboidratos, 10%-35% de proteínas e 20%-35% de lipídeos¹⁰, conforme estudo de Farias, Fortes & Fazzio¹⁶. O consumo de vitaminas e minerais selecionados também foi comparado com os valores estabelecidos pelas DRI's, no qual foram classificados como adequados todos os valores observados entre a recomendação de ingestão diária [*Recommended Dietary Allowances* (RDA)] e o limite máximo tolerável de determinado nutriente [*Tolerable Upper Intake Level* (UL)]; com 50% de probabilidade de adequação os valores entre a média da quantidade de consumo de nutrientes [*Estimated Average Requirement* (EAR)] e a RDA; insuficientes os inferiores a EAR e excessivos os superiores a UL¹⁰, conforme descrito e proposto no estudo de Souza, Andrade & Ramalho¹⁷. As quantidades de fibra alimentar encontradas foram classificadas como insuficientes quando inferiores a 20g e excessivas quando superiores a 30g. Os valores de referência foram baseados nas recomendações para mulheres adultas entre 19 e 50 anos, visto que a procura por dietas da moda é mais frequentemente realizada por este grupo etário.

Adicionalmente foi analisada a adequação dos cardápios às recomendações de ingestão dos grupos alimentares da Pirâmide Alimentar, conforme proposto por

Philippi¹¹. A comparação do número de porções dos grupos alimentares nos cardápios das dietas da moda com a recomendação da Pirâmide foi realizada através do teste t para uma amostra. Foi calculado o percentual de adequação para cada dieta do número de porções de cada grupo alimentar em comparação ao número de porções recomendado pela Pirâmide [% de adequação = (número de porções da dieta/ número de porções recomendado pela Pirâmide)*100].

A qualidade das dietas da moda foi analisada a partir do IASad. Os alimentos sugeridos nos cardápios das revistas selecionadas foram convertidos em porções conforme o valor calórico e segundo o grupo da Pirâmide Alimentar relacionado. A partir das porções recomendadas pela Pirâmide Alimentar Brasileira¹¹, o número de porções encontrado nos cardápios foi ajustado ao valor energético total. O escore dos componentes do IASad varia de 0 a 10, conforme descrito na **Tabela 1**, e os valores médios foram calculados por razão e proporção, portanto, foram somados 10 pontos quando o proposto pelos cardápios dos grupos alimentares foi igual ou superior ao indicado, e foram calculados proporcionalmente quando os valores eram inferiores. A soma da pontuação para a gordura total, saturada e colesterol e para o item variedade, foi determinada por proporção entre a quantidade oferecida nos cardápios e quantidade indicada por Mota *et al.*¹² e por fim, o somatório dos componentes definiu a pontuação final do IASad, sendo as dietas avaliadas classificadas em três categorias: boa qualidade quando o somatório foi superior a 100 pontos, precisando de melhorias se os pontos ficaram entre 71-100 e de má qualidade se inferior a 71 pontos¹². Foi avaliada a frequência absoluta e relativa de dietas que receberam pontuação máxima e/ou mínima para cada componente e as dietas foram individualmente classificadas quanto à qualidade, conforme descrito previamente.

Para a apresentação dos resultados foram utilizadas as estatísticas descritivas média e desvio padrão para variáveis paramétricas e mediana e amplitude interquartil para variáveis não paramétricas, além da frequência absoluta e relativa para as variáveis categóricas. A comparação entre a média de porções dos grupos alimentares das dietas da moda e o preconizado pela Pirâmide Alimentar foi realizada por meio de teste t para uma amostra. Os dados foram tabulados em planilha de Excel e analisados no Pacote estatístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) 18.0. Valores de $p < 0,05$ foram considerados significativos.

3 RESULTADOS

A comparação da composição nutricional das dietas da moda analisadas, bem como os intervalos de distribuição aceitáveis para macronutrientes e a classificação para micronutrientes estão apresentados na **Tabela 2**. As dietas reportaram aporte calórico diário médio de $1250 \pm 97,2$ calorias, o qual não diferiu significativamente do aporte calórico médio calculado a partir da composição nutricional média dos cardápios ($1264,74 \pm 301,71$ calorias). No que diz respeito à distribuição de macronutrientes, duas dietas apresentaram valores insuficientes de carboidratos, três demonstraram valores excessivos e uma insuficiente de lipídeos e todas foram classificadas adequadas quanto à composição de proteínas. Apenas uma dieta não apresentou aporte de fibras superior a 20 gramas/dias, enquanto que em cinco dietas o aporte de fibras foi superior a 30 gramas/dia.

Em relação a oferta de micronutrientes das dietas da moda analisadas, foi observado que oito dietas (72,7%) apresentaram valores insuficientes de cálcio. O ferro mostrou 50% de probabilidade de adequação no mesmo número de dietas (72,7%) e insuficiência em três (27,3%). A vitamina A apresentou valores excessivos em todas as dietas ($n=11$), por outro lado a vitamina D demonstrou insuficiência em 9 dos onze cardápios analisados (81,8%). A vitamina C estava adequada em dez dos cardápios (90,9%) e ainda, 100% deles foram classificados com valores insuficientes de ácido fólico e potássio. Dez dos onze cardápios estavam com quantidades insuficientes do mineral zinco (90,9%).

Na **Tabela 3** está apresentado o número de porções dos grupos da Pirâmide alimentar das dietas analisadas e a adequação quanto à recomendação. Todas as dietas apresentaram número de porções de cereais inferior ao preconizado pela Pirâmide Alimentar, sendo a média de porções de cereais das 11 dietas analisadas igual a $1,33 \pm 0,27$ ($p < 0,001$). Por outro lado, a oferta de vegetais (número médio de porções = $8,92 \pm 2,17$; $p = 0,001$) e de frutas (número médio de porções = $4,33 \pm 0,42$; $p = 0,006$) foi superior ao número de porções recomendado pela Pirâmide Alimentar em 10 das 11 dietas analisadas. A oferta de alimentos do grupo dos óleos e gorduras (número médio de porções = $1,06 \pm 0,01$; $p = 0,738$) e das carnes (número médio de porções = $1,28 \pm 0,47$; $p = 0,101$) em média não diferiu do número de porções preconizado pela Pirâmide Alimentar. Em duas dietas a oferta de carne foi inferior a uma porção, enquanto que em quatro dietas a oferta de alimentos do grupo dos óleos

e gorduras foi superior a 1,5 porção. Todas as dietas analisadas apresentaram número de porções de laticínios inferior ao preconizado pela Pirâmide Alimentar (número médio de porções = $0,96 \pm 0,66$; $p < 0,001$), enquanto que oito dietas apresentaram número de porções de leguminosas superior ao recomendado pela Pirâmide Alimentar (número médio de porções $3,36 \pm 1,37$; $p < 0,001$). Nenhuma dieta apresentou em seus cardápios porções de doces.

A partir do IAS adaptado para a população brasileira todas as dietas da moda foram classificadas como precisando melhorar a qualidade. A pontuação média do IAS foi igual a $86,49 \pm 7,20$ pontos, variando entre 75,19 e 93,38 pontos. A pontuação atribuída para cada item do instrumento em cada uma das dietas da moda analisadas pelo presente estudo está descrita na **Tabela 4**. A maioria das dietas recebeu pontuação máxima no item gordura saturada, por apresentarem conteúdo de gordura saturada inferior a 10% do total de calorias da dieta, e nos itens porção de frutas e porção de vegetais. Por outro lado, a maioria das dietas ($n = 8$) recebeu pontuação mínima para o item variedade da dieta e no item porções de cereais a pontuação foi inferior a 5 pontos em 9 das 11 dietas analisadas.

4 DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou a composição nutricional e a qualidade de diferentes dietas da moda veiculadas em uma revista popular de circulação nacional, a qual disponibilizava cardápios que se destacavam por priorizar o consumo de determinados alimentos intitulados como emagrecedores. A partir das recomendações de macronutrientes, um pequeno número de dietas apresentou inadequações na sua composição. No entanto, quando analisada a adequação de micronutrientes, a maioria apresentou valores inferiores ao preconizado, além de inadequação no número de porções dos grupos alimentares quando comparados com as recomendações da Pirâmide Alimentar. Adicionalmente, todas as dietas da moda precisavam de melhorias na qualidade conforme classificação do IASad, reforçando que tais alternativas são inapropriadas para um emagrecimento saudável.

A partir da avaliação das dietas descritas em revistas não científicas foi

observada inadequação em relação a composição de carboidratos de algumas dietas, visto que duas foram classificadas com quantidades insuficientes deste macronutriente. Este achado difere do estudo de Farias, Fortes e Fazzio¹⁶, que analisou um número similar a este de dietas de revistas não científicas, e caracterizou 6 das 12 dietas com insuficiência de carboidratos (50%). Outro trabalho que avaliou um número bem maior de dietas de revistas populares (n=137) classificou pouco mais da metade (59,84%) com quantidades deficientes de carboidratos¹⁸.

Restrição de carboidratos geralmente é uma característica observada nas dietas da moda, pois elas favorecem perda de peso rápida¹⁷. Maior perda de peso com a adesão de dietas restritas em carboidratos foi observada em revisão sistemática e meta análise recente, quando comparadas com dietas pobres em gorduras¹⁹. Entretanto, cardápios restritos em carboidratos, os quais acabam possuindo maiores quantidades de gorduras e proteínas, acabam provocando pouca perda de adiposidade corporal, e consequentemente maior perda de água²⁰.

Em relação à composição de proteínas das dietas analisadas, todas foram classificadas como adequadas, diferentemente do achado do trabalho de Souza, Andrade & Ramalho¹⁷, o qual demonstrou que 78,1% das dietas avaliadas eram hiperproteicas. Outros trabalhos também identificaram a maioria das dietas com valores excessivos de proteínas^{18, 21, 22}, resultados distintos podem ser elucidados pelo fato destes estudos terem adotado outras classificações para oferta de proteínas, nas quais valores adequados variaram de 10% - 16,5%. Estudo que empregou a mesma classificação de macronutrientes do presente estudo, encontrou 41,6% dos cardápios com quantidades excessivas de proteínas¹⁶. Planos alimentares ricos em proteína animal, sustentados a longo prazo podem aumentar o risco do aparecimento de doenças cardiovasculares, problemas renais e hepáticos, hipertensão arterial e osteoporose²³.

No presente estudo, foi verificado, que um dos 11 cardápios analisados restringia o consumo de gorduras, e três priorizavam este consumo, portanto 36,4% apresentavam quantidades inadequadas de lipídeos. No estudo de Wilhelm, Oliveira e Coutinho¹⁸ classificaram 75,8% das dietas analisadas com inadequação de gorduras, sendo que 60,58% eram pobres em lipídeos e 15,3% ricas, entretanto foram adotadas as recomendações dietéticas da Associação Dietética Americana (ADA) para comparação. A Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO) destaca a perda de peso com planos alimentares hipolipídicos

quando combinados à restrição de calorias, e ainda descreve não haver diminuição do peso corporal quando a restrição de gorduras não acontecer concomitante a restrição de energia²⁰. Uma revisão sistemática e meta-análise que incluiu 32 estudos, comparou os efeitos de dietas ricas e pobres em gorduras, e demonstrou uma redução mais significativa nos níveis de colesterol total e lipoproteína de baixa densidade (LDL) colesterol com a adesão de uma dieta hipolipídica, e ainda aumento também mais significativo nos índices de lipoproteína de alta densidade (HDL) colesterol e diminuição dos triglicerídeos com uma dieta rica em gorduras²⁴.

Sobre a quantidade de fibras identificada nos cardápios, cinco dietas apresentaram valores considerados adequados. O estudo de Farias, Fortes e Fazzio¹⁶ classificaram apenas duas das 12 dietas com quantidades adequadas de fibras. Frutas e vegetais estavam presentes em grandes quantidades em quase todos os cardápios analisados. Estes alimentos possuem grandes quantidades de fibras, além de um menor valor calórico, portanto proporcionam saciedade por um período mais longo e ainda podem contribuir para perda de peso²⁵.

A análise dos micronutrientes apresentou inadequações segundo as recomendações de ingestão diária. Todas as dietas estavam com quantidades insuficientes ou com apenas 50% de adequação de ferro. Outro estudo encontrou valores preocupantes de insuficiência deste mesmo micronutriente, no qual 93,75% apresentavam quantidades abaixo da recomendação²¹. Este mesmo trabalho não encontrou dietas com quantidades adequadas de cálcio, a maioria possuía valores inferiores (87,5%) o que se aproxima dos valores insuficientes (72,7%) encontrados no presente estudo. Uma revisão da literatura concluiu que se o cálcio for ingerido em quantidades adequadas pode apresentar efeitos positivos sobre a diminuição e controle de peso, concomitante a restrição calórica²⁶.

Quantidades insuficientes de potássio também foram observadas em todas as dietas analisadas bem como a adequação de vitamina C na maioria das dietas do presente estudo, achados semelhantes ao encontrado por Souza, Andrade & Ramalho¹⁷, que também avaliaram dietas de revistas não científicas e adotaram classificação das DRI's. Por outro lado, a vitamina A excedeu a recomendação na menor parte das dietas avaliadas neste mesmo estudo, contrariando o achado do presente estudo, que encontrou valores excessivos em todas. A maioria das dietas apresentaram insuficiência de zinco, o que também foi observado no estudo de Silva e Kirsten²⁷, o qual avaliou a adequação de diferentes micronutrientes de dietas de revistas.

Como já apontado não houve nenhuma dieta que atingiu a recomendação de ácido fólico, o que corroborou com outro estudo, o qual apresentou 100% de insuficiência desta vitamina²¹, quando diferentes tipos de dietas foram comparadas com as mesmas recomendações das DRI's.

Ressalta-se a importância da ingestão adequada de inúmeros micronutrientes em dietas veiculadas em meios de comunicação escrito, tais como ferro, cálcio, ácido fólico e vitamina C, já que estes se destinam principalmente às mulheres jovens, as quais foram escolhidas como referência do presente estudo, visto que a carência de cada uma destas vitaminas e minerais pode acarretar em deficiências nutricionais.

Os cardápios analisados demonstraram inadequação quanto ao porcionamento recomendado pela Pirâmide Alimentar Brasileira Adaptada. O estudo de Carvalho e Faicari²¹ também comparou dietas de revistas populares às recomendações propostas pela pirâmide alimentar, e encontrou inadequação nas dietas avaliadas, sendo que 100% apresentaram porções abaixo do preconizado no grupo dos cereais, igualmente ao presente estudo.

Conforme Philippi¹¹ alimentos provenientes de todos os grupos alimentares da pirâmide devem fazer parte da alimentação da população brasileira, especialmente alimentos dos grupos das frutas, legumes e vegetais, pois possuem quantidades importantes de vitaminas, minerais e fibras. Todos os grupos alimentares são importantes e não devem ser substituídos ou excluídos do consumo alimentar diário. Escolhas alimentares inteligentes devem restringir o consumo de óleos e gorduras e alimentos doces e açúcar, e ainda, priorizar o consumo de frutas, legumes e vegetais como mencionando anteriormente, além de grãos integrais, leite, queijo e iogurte.

No que diz respeito à qualidade das dietas da moda, foi observada inadequação nos cardápios analisados, o que corroborou com outro estudo que avaliou a qualidade das dietas mais populares e procuradas descritas em um jornal internacionalmente conhecido, por meio do Índice de Alimentação Saudável Alternativo, o qual demonstrou que nenhuma das dietas analisadas atingiu a pontuação desejada do índice de alimentação saudável²⁸. No estudo de Silva e Kirsten²⁷, as dietas de revistas não científicas analisadas também não atingiram os índices adequados de qualidade da dieta.

Podemos citar como limitação do presente estudo a dificuldade de encontrar a composição nutricional de todos os alimentos descritos nos cardápios em uma única

tabela de composição nutricional. Além disso, foi escolhida uma única revista pois esta contemplava uma seleção de dietas da moda, o que facilitava a padronização quanto ao cálculo das quantidades, medidas caseiras e preparações quando comparado às disponíveis em diferentes revistas. Ainda, devido a escolha de apenas uma revista, outras dietas da moda podem não ter sido contempladas. Entretanto, o presente trabalho já aponta a necessidade de uma avaliação detalhada da qualidade das dietas da moda por profissionais capacitados antes da adoção destas pelo público em geral.

Vale ressaltar a importância do desenvolvimento de mais trabalhos que analisem dietas populares descritas em um maior número de revistas.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que grande parte das dietas apresentaram inadequações na ingestão dos micronutrientes além de não atenderem as recomendações de porcionamento e qualidade, fato preocupante já que as dietas da moda apresentam uma grande adesão por parte das mulheres jovens adultas com necessidades e demandas nutricionais específicas. Portanto, reforçamos que a adesão à dietas disponibilizadas em revistas populares não são capazes de atender as necessidades individuais que cada indivíduo apresenta, além de propiciar riscos à saúde dos adeptos, principalmente quando realizada sem a orientação profissional.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Obesity and overweight. Fact sheet N°311, 2015. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en>>.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. – Brasília: Ministério da Saúde; 2015.
3. Wardlaw, GM; Smith, AM. Nutrição Contemporânea. 8ª ed. Porto Alegre: McGraw-Hill, 2013.
4. Witt, JSGZ, Schneider, AP. Nutrição Estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. Ciênc. saúde coletiva [Internet]. 2011 Sep [cited 2016 March 10]; 16(9): 3909-3916. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232011001000027&lng=en. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232011001000027>
5. World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2014. Geneva: WHO; 2014 [acesso 2015 mai 28] Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/148114/1/9789241564854_eng.pdf?ua=1>.
6. Atallah R, Filion KB, Wakil SM, Genest J, Joseph L, Poirier P., et al. Long-Term Effects of 4 Popular Diets on Weight Loss and Cardiovascular Risk Factors A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. Circ Cardiovasc Qual Outcomes 2014; 7(6): 815-827. <http://dx.doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.113.000723>.
7. Seagle, HM., Strain GW, Makris A., Reeves RS. Position of the American Dietetic Association: weight management." J. Am. Diet. Assoc. 2009; 109(2): 330-346.
8. Shai I, Schwarzfuchs D, Henkin Y, Shahar DR, Witkow S, Greenberg I, et al. Weight loss with a low-carbohydrate, Mediterranean, or low-fat diet. N Engl J Med. 2008;359(3):229-41.
9. Betoni F, Zanardo VPS, Ceni GC. Avaliação de utilização de dietas da moda por pacientes de um ambulatório de especialidades em nutrição e suas implicações no

metabolismo. ConScientiae Saúde, 2010; 9(3):430-440.

10. United States Department of Agriculture – USDA. Dietary Reference Intakes. 2016. [acesso 2016 mai 14] Disponível em: <<http://fnic.nal.usda.gov/dietary-guidance/dietary-reference-intakes>>.

11. Philippi ST. Redesenho da Pirâmide Alimentar Brasileira para uma alimentação saudável. 2013 [acesso 2015 mai 27] Disponível em: <http://www.piramidealimentar.inf.br/pdf/ESTUDO_CIENTIFICO_PIRAMIDE_pt.pdf>.

12. Mota JF, Rinaldi AEM, Pereira AF, Maestá N, Scarpin MM, Burini RC. Adaptação do índice de alimentação saudável ao guia alimentar da população brasileira. Rev. Nutr. 2008 Oct; 21(5): 545-552. <http://dx.doi.org/10.1590/S1415-52732008000500007>.

13. Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). 4ª ed. SP: Unicamp, 2011.

14. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Tabela Brasileira de Composição de Alimentos Consumidos no Brasil. 2011. [acesso 2016 jan 15] Disponível em: http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/condicaodevida/pof/2008_2009_composicao_nutricional/default_zip.shtm.

15. Universidade Federal de São Paulo. Departamento de Informática em Saúde. Tabela de composição química dos alimentos. 2016 [acesso 2016 mar 20]. Disponível em: <http://www.dis.epm.br/servicos/nutri/public/>.

16. Farias SJSS, Fortes RC, Fazzio DMG. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. Nutrire. 2014 Aug; 39(2):196-202. <http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2014.018>

17. Souza MG, Andrade IEL, Ramalho A.A. Adequação nutricional de dietas para perda de peso em revistas não científicas brasileiras. Demetra; 2015; 10(4); 947-961. DOI: 10.12957/demetra.2015.16229

18. Willhelm FF, Oliveira RB, Coutinho F. Composição nutricional de dietas para emagrecimento publicadas em revistas não científicas: comparação com as recomendações dietéticas atuais de macronutrientes. Nutrire. 2014 Aug; 39(2):179-186. <http://dx.doi.org/10.4322/nutrire.2014.016>

19. Tobias DK, Chen M, Manson JE, Ludwig DS, Willet W, Hu FB. Effect of low-fat diet interventions versus other diet interventions on long-term weight change in adults: a systematic review and meta-analysis. The Lancet. 2015; 3(12)968-979. [http://dx.doi.org/10.1016/S2213-8587\(15\)00367-8](http://dx.doi.org/10.1016/S2213-8587(15)00367-8)

20. Associação brasileira para o estudo da obesidade e síndrome metabólica (ABESO). Diretrizes brasileiras de obesidade, 3ª ed, Itapevi:SP, 2009.

21. Carvalho TBP, Faicari LM. Análise nutricional das dietas de emagrecimento veiculadas por revistas de circulação nacional. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. 2014; 8(43): 4-15.

22. Perinazzo C, Almeida JC. Composição nutricional de dietas para emagrecimento divulgadas em revistas não científicas. Rev HCPA. 2010; 30(3):233-240.

23. Wyka J, Malczyk E, Misiarz M, Zołoteńka-Synowiec M, Całyniuk B, Baczyńska S. Assessment of food intakes for women adopting the high protein dukan diet. *Rocz Panstw Zakl Hig.* 2015; 66(2):137-142.
24. Schwinghacki L, Hoffmann G. Comparison of effects of long-term low-fat vs high-fat diets on blood lipid levels in overweight or obese patients: a systematic review and meta-analysis. *J Acad Nutr [Diet](#).* 2013 Dec; 113(12):1640-61.
25. Schuster J, Oliveira AM, Dal Bosco SM. O papel da nutrição na prevenção e no tratamento de doenças cardiovasculares e metabólicas. *Revista da Sociedade de Cardiologia do Estado do Rio Grande do Sul.* 2015. 28: 1-6.
26. Ziegler AR, Kirsten VR. Influências do cálcio no emagrecimento: uma revisão. *Disciplinarum Scientia.* 2013; 14(1): 79-91.
27. Silva CSM, Kirsten VR. Avaliação da adequação de dietas publicadas por revistas não científicas. *Disciplinarum Scientia.* 2014; 15(1):101-112.
28. Yunsheng MA, Sherry L. P, Jennifer AG, Philip AM, Ira SO, Andrea RH. A Dietary Quality Comparison of Popular Weight-Loss Plans. *J Am Diet Assoc.* 2007; 107(10): 1786–179

Tabela 1: Componentes do Índice de Alimentação Saudável adaptado para a população brasileira e o respectivo critério de pontuação

Grupo alimentos	Pontuação	Pontuação máxima de 10	Pontuação mínima de 0
Grupo dos cereais, pães, tubérculos e raízes	0 a 10	6 porções	0 porções
Grupo dos vegetais	0 a 10	3 porções	0 porções
Grupo das frutas	0 a 10	3 porções	0 porções
Grupo das leguminosas	0 a 10	1 porção	0 porções
Grupo das carnes e ovos	0 a 10	1 porção	0 porções
Grupo do leite, queijo e iogurte	0 a 10	3 porções	0 porções
Grupo óleos e gorduras	0 a 10	1 porção	0 porções
Grupo dos açúcares e doces	0 a 10	1 porção	0 porções
Gordura total (%)	0 a 10	≤30	≥ 45
Gordura saturada (%)	0 a 10	<10	≥ 15
Colesterol alimentar (mg)	0 a 10	≤ 300	≥ 450
Variedade/itens diferentes por dia	0 a 10	≥ 8 diferentes /dia	≤ 3 diferentes itens/dia

Fonte: Mota *et al.* (2008); Philippi (2013).

Macro e Micronutrientes	Recomendação DRI's	Número de dietas (Percentual)
Proteína (% VCT)	Insuficiente: <10% Adequado: 10 - 35%	- 11 (100%)

Carboidrato (% VCT)	Excessivo: >35%	-
	Insuficiente: <45%	2 (18,2%)
	Adequado: 45 - 65%	9 (81,8%)
	Excessivo: >65%	-
Lipídio (% VCT)	Insuficiente: <20%	1 (9,1%)
	Adequado: 20 - 35%	7 (63,6%)
	Excessivo: >35%	3 (27,3%)
Fibras (g)	Insuficiente: <20g	1 (9,1%)
	Adequado: 20 - 30g	5 (45,4%)
	Excessivo: >30g	5 (45,4%)
	50% prob adequação: 800 - 999,9mg	1 (9,1%)
Cálcio	Adequado: 1.000 - 2.499,9mg	2 (18,2%)
	Excessivo: ≥2.500mg	-
	Insuficiente: <8,1mg	3 (27,3%)
	50% prob adequação: 8,1 - 17,9mg	8 (72,7%)
	Adequado: 18 - 44,9mg	-
Vitamina A	Excessivo: ≥45mg	-
	Insuficiente: <500ug	-
	50% prob adequação: 500 - 699,9ug	-
	Adequado: 700 - 2.999,9ug	-
Vitamina C	Excessivo: ≥3.000ug	11 (100%)
	Insuficiente: <60mg	-
	50% prob adequação: 60 - 74,9mg	1 (9,1%)
	Adequado: 75 - 1.999,9mg	10 (90,9%)
Vitamina D	Excessivo: ≥2.000mg	-
	Insuficiente: <10ug	9 (81,8%)
	50% prob adequação: 10 - 14,9ug	2 (18,2%)
	Adequado: 15 - 99,9ug	-
Ácido Fólico	Excessivo: ≥100ug	-
	Insuficiente: <320ug	11 (100%)
	50% prob adequação: 320 - 399,9ug	-
	Adequado: 400 - 999,9ug	-
Potássio	Excessivo: ≥1.000ug	-
	Insuficiente: <4700mg	11 (100%)
Zinco	Insuficiente: <6,8mg	10 (90,9%)
	50% prob adequação: 6,8 - 7,99mg	1 (9,1%)
	Adequado: 8 - 39,9mg	-
	Excessivo: ≥40mg	-

Tabela 2: Comparação da composição nutricional de dietas da moda focadas em um alimento específico veiculadas em uma revista popular com os valores preconizados de macro e micronutrientes

Fonte: USDA, 2016.

Tabela 3: Número de porções dos grupos da Pirâmide alimentar de dietas da moda focadas em um alimento específico veiculadas em uma revista popular e adequação à recomendação

Grupo	Melancia	Berinjela	Canela	Gengibre	Chia	Limão	Couve	Chá verde	Pimenta	Quinoa	Linhaça
Cereais	1,23 (20,5%)	1,62 (27%)	0,51 (8,5%)	0,91 (15,2%)	0,75 (12,5%)	2,41 (40,2%)	0,81 (13,5%)	1,38 (23%)	1,87 (31,2%)	1,30 (21,7%)	1,77 (29,5%)
Vegetais	1,42 (47,3%)	7,81 (260,3%)	9,74 (324,7%)	13,92 (464%)	8,86 (295,3%)	10,11 (337%)	9,97 (332,3%)	7,46 (248,7%)	17,06 (568,7%)	6,05 (201,2%)	5,76 (192%)
Frutas	4,22 (140,7%)	6,68 (222,7%)	4,19 (139,7%)	4,53 (151%)	4,94 (164,7%)	5,63 (187,7%)	1,95 (65%)	3,69 (123%)	3,39 (113%)	5,05 (168,3%)	3,39 (113%)
Leguminosas	0 -	3,94 (394%)	4,55 (455%)	3,24 (324%)	5,91 (591%)	0,48 (48%)	1,87 (187%)	8,65 (865%)	4,87 (487%)	0,8 (80%)	2,74 (274%)
Laticínios	0,17 (5,7%)	0,45 (15%)	2,11 (70,3%)	2,16 (72%)	0,64 (21,3%)	1,46 (48,7%)	0,64 (21,3%)	0,55 (18,3%)	0,35 (11,7%)	0,5 (16,7%)	1,49 (49,7%)
Carnes	1,01 (101%)	1,07 (107%)	1,08 (108%)	1,45 (145%)	1,77 (177%)	2,06 (206%)	1,18 (118%)	0,65 (65%)	1,53 (153%)	0,39 (39%)	1,94 (194%)
Óleos/ gorduras	0,39 (39%)	0,91 (91%)	1,52 (152%)	1,96 (196%)	1,48 (148%)	1,70 (170%)	0,65 (65%)	1,01 (101%)	1,28 (128%)	0,38 (38%)	0,37 (37%)
Doces/ Açúcares	0 -	0 -	0 -	0,15 (15%)	0 -	0,21 (21%)	0 -	0,06 (6%)	0,03 (3%)	0 -	0,28 (28%)

Fonte: Dados da pesquisa.

Tabela 4: Pontuação atribuída para cada item do IASad em cada uma das dietas da moda.

	Melancia	Berinja	Canela	Gengibre	Chia	Limão	Couve	Chá verde	Pimenta	Quinoa	Linhaça
Cereais	5,53	3,96	1,28	1,97	1,74	4,87	3,14	3,47	4,24	5,13	4,39
Vegetais	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Frutas	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Leguminosas	0	10	10	10	10	5,84	10	10	10	10	10
Carnes	10	10	10	10	10	10	10	9,86	10	9,15	10
Laticínios	1,54	2,17	10	9,39	2,99	5,89	4,97	2,79	1,57	3,97	7,38
Óleos e gorduras	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9,06	5,45
Açúcares e doces	0	0	0	1,99	0	2,57	0	0,92	0,42	0	4,23
Gordura total (g)	10	10	6,32	9,67	0,47	10	9,38	10	10	6,59	10
Gordura saturada (g)	10	10	9,64	10	10	10	10	10	10	10	10
Colesterol dietético (mg)	10	10	9,06	6,21	10	10	10	10	9,65	10	10
Variedade	0	0	0	2,5	0	0	0	2,5	7,5	0	0
Total	77,06	86,13	86,29	91,73	75,19	89,18	87,49	89,54	93,38	83,91	91,45

Fonte: Dados da Pesquisa.